SAMPO
聲寶股份有限公司
家電事業部：桃園縣龜山鄉大崗村頂湖路26號
消費者免費諮詢專線：(0800)005438(鈴鈴一我是聲寶)
網址：http://www.sampo.com.tw

聲寶牌

體脂計步器

使用說明書

BFM-01(B)
BFM-01(P)
BFM-01(W)

隨同產品發行保證書,請於購買時注意索取,
並要求經銷商填妥購買日期及蓋店章,以確保您的權益

安全注意事項

請記住本產品正確安全使用方法，避免危險及損害發生。如果有錯誤使用，將有以下"警告"及"注意"之重要注意事項，請確實遵守。



⚠ 警告	如忽視正確安全使用方法，將可能導致人員傷亡。

●體內有裝脈搏調整器等機器之人員，請勿使用本產品。在測定本產品之體脂肪率時，會有微量電流經過體內。所以體內裝有醫療用脈搏調整器之人員。請千萬不要使用本產品，以避免重大意外發生。

⚠ 注意	如忽視正確安全使用方法，將可能導致人員受傷及產品壞損。

●放入電池時請確認電池之陰陽極(－,+)位置，如果位置錯誤，將導致電池破裂、發熱、液漏、火災、受傷、燙傷之意外發生。當更換電池時，請更換新電池。

●請勿用指定外之電池，以避免電池破裂、發熱、液漏、火災、受傷、燙傷。

●請將電池放置於兒童取不到之處，如兒童吞食電池，請盡速送醫治療。

首先感謝您選購體脂計步器，使用前，請詳讀本使用說明書，並活用本產品，以做為您個人之健康管理顧問。並請妥善保管本使用說明書與保証書。

本產品之體脂肪率及體脂肪燃燒量，將供個人參考。並祝您在愉快步行中享受自然減少體脂肪之效果。

特　　點

●具時間、步數計、計算體脂肪及所消耗之卡洛里等功能。

●本產品分五階段表示使用者之肥胖度。

●本產品依步行所燃燒之體脂肪以KC表示。

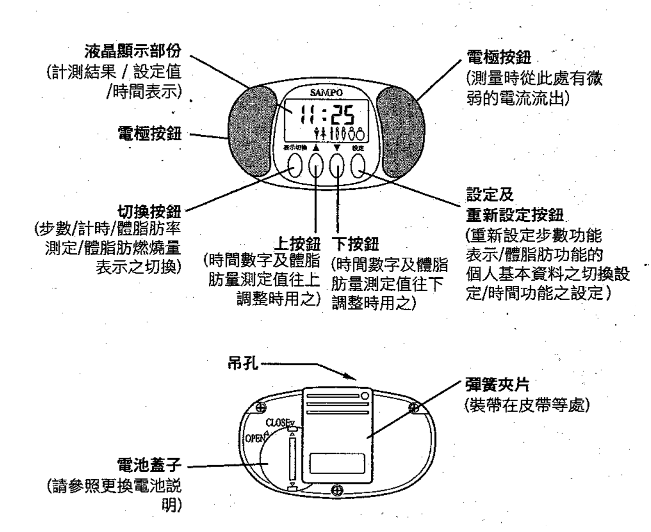
（以上資料將提供產品使用者參考）

●本產品從一到十萬(0~99,999)來計算使用者步行及慢跑之次數。

●裝帶簡單，並且採用強力彈簧夾，即使使用中也不易掉落。

●字型大容易閱讀。

各部名稱與功能



*沒有電源開關按鈕

使 用 方 法

1. 行走步數之測定

按下表示切換鍵，使其顯示在〈行走步數測定〉功能上（如圖1）。

圖1



2. 體脂肪量測定

1) 先輸入測定者之基本資料

・體重設定(kg)……按切換按鈕“體脂肪率”功能會顯示kg。按上／下按鈕輸入體重。(圖2)

・身高設定(cm)……按設定及重新設定按鈕會顯示cm。按上／下按鈕輸入身高。（圖3）

・年齡設定(才)……按設定及重新設定按鈕會顯示“才”。按上／下按鈕輸入年齡。(圖 4)

・性別設定(男／女)……按設定及重新設定按鈕會顯示“男”或“女”。按上／下按鈕輸入性別。（圖5）

圖2 50 kg

圖3 160 cm

圖4 20才

圖5

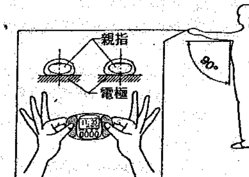
「男」 「女」

*按上／下按鈕 2 秒以上數字變化速度會加快

*除非使用者變更資料，體脂肪計步器會自動記憶使用者輸入之基本資料（體重/身高/年齡/性別）。如需更換電池時,則需重新設定數值。

2) 測定

資料輸入後將兩手拇指各按在電極上，如右圖之測定姿勢，請勿離開電極之按鈕，至測定結束為止。



★正確測定姿勢及測定狀態

- 將兩手拇指分別平貼按在電極按鈕上如圖所示。
- 雙腳站立，雙手往胸前平舉與身體成垂直90度測定。
- 當使用者雙手拇指平貼按在電極按鈕時，此時勿將左右兩手手指相互觸碰。
- 請穿著鞋或拖鞋站立測試。
- 測定中請勿移動雙手與身體。
- 請勿平躺或坐立測試。
- 如感覺雙手過於乾燥，可用濕紙巾或濕毛巾擦拭，使其手指保持濕潤。
- 體脂肪率之數值受身體水份變化之影響，以下之情況為影響體脂肪率量測正確與否之因素：

1. 激烈運動後／入浴及泡澡後。
2. 喝過量水份、飯後一兩個鐘頭內／喝酒後。

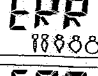
- 測定時上段虛線燈先亮，然後底下人形圖樣部份也將從左至右亮燈。
  此為測定開始之狀態。
- 測定結束後，體脂肪率以百分比％表示，同時5階段評論也會顯示。
  此為體脂肪率之狀態。

再按按鈕就回到體重設定畫面。

3) 關於錯誤“ERR”之表示

體脂肪率測定時，錯誤“ERR”顯示原因如下：

- “LO”表示亮燈時。
- 使用者輸入資料時數值過於極端(體脂肪率在5.5%以下或60%以上會顯示)
- 測定時無正確觸押電極按鈕。
- 測定時觸押電極按鈕過輕會出現"ERR"，此時請重新正確觸壓。
- 測定時手指過於乾燥。





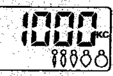
3. 體脂肪燃燒量表示

- 按切換按鈕會顯示“體脂肪燃燒量”並在畫面右側出現“KC”字樣。
- 使用體脂肪率功能將體重／身高／年齡／性別作設定，步數計會計算體脂肪燃燒量，並以 KC 表示。
- 體重／身高／年齡／性別設定不正確，將導致數據不準確。
- 步數0時將以0.0KC表示，不到0.1KC也會以0.0KC表示。
- 體脂肪燃燒量以(KC)表示，步數與體脂肪燃燒量有連帶關係，按設定及重新設定按鈕時，數值將會從0開始，當步數至99999時，將從0開始重新計算。









4. 時間表示

- 按切換按鈕會顯示“時間”功能。(圖6)
- 按設定及重新設定按鈕2秒以上，就會顯示“時間設定功能”。
- 時之設定................按上／下按鈕來設定時間(圖7)。確認時請按設定及重新設定按鈕。
- 分之設定................按上／下按鈕來設定分(圖8)。. 確認時請按設定及重新設定按鈕。

＊按上／下按鈕3秒以上，數字變化速度會加快。

電池弱電之表示

- 電池電力不足時，左下角會出現“LO”字樣。(圖9)
- “LO”字樣閃爍時，則需更換新電池，如繼續使用舊電池，則測定結果將會不準確。

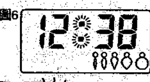
圖6


圖7

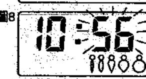
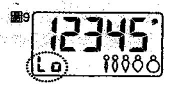
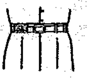
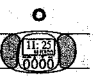
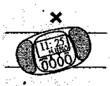

圖8


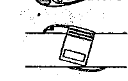
圖9


正確裝帶方法

- 用彈簧夾片正確固定於皮帶、褲子、裙子或運動褲上如右圖。
- 體脂步數計最好的裝帶位置為皮帶與褲子折線交接處。
- 體脂步數計裝帶不緊或有傾斜現象，將導致掉落同時數值會不精準。
- 本產品之吊孔處，可使用市面上販賣之行動電話吊帶，此搭配不但可做裝飾，且可避免計步器掉落。



○


×



步行之注意事項

1. 須抬頭挺胸，步幅一致，才可正確得到測定結果。
2. 以下是不正確之步行方式：
   - 步行時拖步。
   - 行走於斜坡或下樓梯。
   - 快跑或步幅不一致。
   - 穿著涼鞋、拖鞋等。
3. 步行以外之上下跳動運動及振動將影響測定結果：
   - 運動時、站立、坐下、跳動及運動前暖身運動等動作。
   - 搭乘交通工具(腳踏車／公車／火車等)所產生劇烈振動。

⚠使用時注意事項

1. 以下為不正確使用本產品之方法：

- 本產品是精密電子產品，所以請勿 1. 強烈撞擊 2. 淋到水及其它液體 3. 弄髒。同時，勿在潮濕之場所使用以及流汗時觸碰本產品，如此將導致液晶顯示之部份壞損及記憶體之資料流失，以上之不正確使用方法，將影響測定結果，同時勿在高溫、潮濕、低溫之處使用及存放本產品。
- 機器的清潔須用軟性乾布擦拭，請勿使用石油精等揮發性液體擦拭，避免本產品壞損。
- 本產品棄置時，請以不燃物報廢處理。如燃燒破裂，將會產生有毒氣體。
- 請勿自行分解，改造及修理本產品，如此將可能導致使用者受傷及產品故障無法再修理。
- 本產品之測定數質有稍許[illegible]
- 溫濕度過高將影響測定結果，同時，電池弱電“LO”會比較早顯示。
- 測定者之體型，體質及身體狀況將影響測定結果。
- 以下之測定者，將無法測得正確之測定結果。
  孕婦、職業運動員、洗腎者、粗骨症患者及感冒發燒者。
  同時在不同環境測試結果也有不同。
- 如在不正確測定方式下測定，將會有“ERR”之字樣顯示。

產品規格

計數範圍	0~99999 (99999以後歸零)
計數單位	步數 (1步)
計數重新設定	按1次重新設定方法
表示方法	液晶數位表示
表示尺寸	72.0 X 42.0mm
精確度	±10%以內 (本公司測試機)
體脂肪率	5.5%～60% (變化量0.1%)
體脂肪率測定溫度範圍	10℃～30℃
體脂肪燃燒量	0.1KC～9999.9KC
最大表示	步數10萬步MAX (變化量1步, 0.1 Kcal)
時間功能	時.分　12小時表示
使用電池	CR2032 (1個)
電池壽命	約1年 (體脂 2 次/日)
使用溫度範圍	0℃～40℃
產品尺寸	66×51×13.8mm (夾片)
產品重量	約37g

體脂肪量測定

體脂肪在體重所占之百分比%稱之為體脂肪率，通常成年男子為10%~20%，成年女子為20%~30%。
本產品所提供之體脂肪率將供您做健康管理之參考，並祝您在愉快的步行中享受自然減少體脂肪之效果。

◆身體條件的設定範圍

·身高　100cm~220cm	每1cm起算
·體重　20kg~130kg	每1kg起算
·年齡　10歲~80歲	每1歲起算

什麼是體脂肪燃燒量

在步行時燃燒的脂肪量將以卡洛里 (KC) 表示之。

電池更換

1. 本產品後面之電池蓋子，用銅板將▼轉至OPEN之位置開啟。
2. 舊電池取出，放入新電池，將新電池＋極朝上。
3. 更換電池後蓋上電池蓋，將▼轉至CLOSE之位置關閉。